

Ausgabe März 2011

Quizfrage:

Wie lange dauert das biblische Fasten?

- a) 7 Tage und Nächte
- b) 13 Tage und Nächte
- c) 40 Tage und Nächte
- d) von Aschermittwoch bis Karsamstag

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 99. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Am Aschermittwoch beginnt traditionell die Fastenzeit. Viele Menschen entwickeln in dieser Zeit ihre eigene Form des „Fastens“. Manche verzichten bis Ostern auf Alkohol, manche auf Süßigkeiten, manche auf das Fernsehen. Eine solche Phase der Enthaltensamkeit kann unter ordnungstherapeutischen Aspekten im Kneipp'schen Sinne sehr segensreich sein. Ich möchte Ihnen daher aus gegebenem Anlass über das Heilfasten berichten, welches aus prophylaktischen oder therapeutischen Gründen freiwillig durchgeführt wird.

Was ist Heilfasten?

Heilfasten ist ein uraltes medizinisches Heilverfahren. Ursprünglich fasteten Menschen aber nicht aus gesundheitlichen, sondern aus **religiösen** oder **philosophischen Gründen**. Im Heilfasten ist das Denken klarer. Heilfasten ist eine gute Methode, um Kontemplation zu erreichen. Im Heilfasten meditiert es sich auch leichter. Noch heute kennen wir das christliche Heilfasten zwischen Karneval (= Abschied vom Fleisch) und Ostern sowie den islamischen Heilfastenmonat Ramadan. In beiden Fällen handelt es sich – zumindest aus Sicht des Heilfastens – um pervertierte Formen des Fastens. Während früher in dieser Zeit tatsächlich „richtig“ gefastet wurde, führte man – zur angeblichen Erleichterung – einige Änderungen ein: Aus dem christlichen Heilfasten wurde eine fleischfreie Kost (Fische, Fischotter und Würste aus Rind- oder Schweinefleisch waren erlaubt, außerdem reichlich Fastenbier), aus dem islamischen Heilfasten wurde eine Nahrungskarenz am Tage, während bei Dunkelheit nach Belieben geschlemmt werden darf. Mit Heilfasten hat das wirklich nichts mehr zu tun.

Immer mehr Menschen in Deutschland wenden sich dem Heilfasten wieder zu. Teilweise, weil sie **Krankheiten vorbeugen, heilen oder lindern** wollen – dies wäre dann Heilfasten im eigentlichen Sinne - teilweise aber auch, um eine innere Reinigung, eine physische und psychische Klärung zu erzielen. Viele Faster fühlen sich während und nach dem Heilfasten ausgesprochen wohl. Sie möchten diesen Zustand wiederholt erleben und Heilfasten ein- bis zweimal im Jahr für ein bis zwei Wochen.

Wer darf Heilfasten, wer soll Heilfasten und wer nicht?

Prinzipiell kann jeder Gesunde Heilfasten. Bestimmte Krankheiten rufen geradezu nach dem Heilfasten, weil sie durch kaum ein anderes Heilverfahren so intensiv, nachhaltig und nebenwirkungsarm behandelt werden können. Es darf aber auch nicht verschwiegen werden, dass es einige Krankheiten gibt, bei denen besser unter heilfastenärztlicher Aufsicht oder gar in einer Heilfastenklinik gefastet werden sollte.

Heilfasten ist für viele Erkrankungen die „via regia“, der Königsweg, der Behandlung

Doch kommen wir zunächst zu den Indikationen des Heilfastens:

- Adipositas, www.1-uebergewicht.de/abnehmen/
- Diabetes, www.1-diabetes.de/
- Gicht
- Hyperlipidämie, www.cholesterin-1.de/ www.ganzheits-medizin.de/triglyceride/
- Chronische Hepatopathie, www.1infektionen.de/hepatitis/
- Hypertonie, www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/hypertonie/
- Arterielle und venöse Durchblutungsstörung
- Degenerative Gelenkerkrankungen, (z.B. Arthrose, Wirbelsäulensyndrom)
- Entzündliche Gelenkerkrankungen, www.rheumatische-erkrankungen.de/rheuma/
- Fibromyalgie
- Akne, Neurodermitis, Psoriasis
- Asthma
- Pollinose (Heuschnupfen)
- Chronische Verstopfung
- Chronische Entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn)
- Reizdarm, www.reiz-darm-syndrom.de

Bei all diesen Erkrankungen lassen sich teilweise drastische Verbesserungen bis hin zu Heilungen erzielen. Manchmal ist das Heilfasten auch der erste große Schritt hin zu einer deutlichen Linderung von Beschwerden. Eine eindrucksvolle Darstellung über eine Heilung von **Diabetes** können Sie nachlesen unter www.1-diabetes.de/heilung/. Erkrankungen wie **Rheuma** sprechen nicht immer auf das Heilfasten an, aber jeder Rheumatiker sollte einmal in seinem Leben ein Heilfasten ausprobieren, wenn keine Gegenanzeigen vorliegen. Die Entzündung wird oft deutlich gelindert, die Beweglichkeit stark verbessert und/oder eine Reduktion von Medikamenten ist möglich. Eine schwere **Arthrose** mit weitgehender Zerstörung von Knorpelsubstanz kann zwar nicht wieder vollständig regeneriert werden, die Patienten geben jedoch auch hier deutlich weniger Schmerzen an, weil alleine die Gewichtsreduktion eine starke Entlastung der Gelenke darstellt. Darüber hinaus wird die Durchblutung verbessert, so dass die Gelenke auch besser mit Nährstoffen versorgt werden. Bei der **Fibromyalgie** – einer Erkrankung des Bewegungsapparates, bei der viele Muskelansätze stark schmerzen – kommt es vermutlich im Sinne einer vegetativen Gesamtumschaltung zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik. Das unwillkürliche Nervensystem wird nach einigen Tagen in Richtung auf den Parasympathikus (der „entspannende“ Teil des vegetativen Nervensystems) umgeschaltet, was auch zu einer deutlichen Entspannung der Muskulatur führt und damit die Schmerzen schwinden lässt. Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie das Heilfasten tief und nachhaltig in gestörte Körperfunktionen eingreifen kann – und das alles (fast) ohne Nebenwirkungen.

Ich will an dieser Stelle aber nicht verschweigen, dass es einige Gegenanzeigen gibt. Nicht jeder darf Heilfasten. Bei jeder Therapie – und bei naturheilkundlichen Verfahren wie dem Heilfasten steht das hippokratische „primum nil nocere“ (vorrangig nicht schaden) im Vordergrund. Die wichtigsten Gegenanzeigen sind (Auswahl nicht vollständig):

- **Adipositas:** Das verwundert zunächst. Viele fasten doch nahezu ausschließlich wegen der raschen und einfachen Gewichtsabnahme. Tatsache ist aber, dass beim Heilfasten – wie bei jeder anderen „Crash-Diät“ mit schneller Gewichtsreduktion – der Körper Energiesparmaßnahmen ergreift. Schließlich will er uns ja vor dem Verhungern schützen. Nach dem Heilfasten halten diese Spareffekte noch für Wochen bis Monate an. Bei gleicher Ernährung wie vorher hat man also rasch das alte Gewicht wieder – und meist sogar mehr (Jojo-Effekt). Das Heilfasten ist bei **Übergewicht** nur dann sinnvoll, wenn während des Heilfastens die alte Lebensweise kritisch überdacht wird. Wann habe ich zu viel gegessen? Bei **Stress**, aus Lust? Waren es mehr Süßigkeiten, Herzhaftes oder spielt **Alkohol** eine große Rolle? Oder ist es gar nicht die Kalorienzufuhr, sondern die mangelnde Bewegung? Bewegung ist übrigens die einzige wirklich effektive Möglichkeit, um dem Energiespareffekt im Heilfasten entgegenzuwirken. Wenn das Heilfasten als Einstieg in eine neue gesündere Lebensweise begriffen wird, dann kann es bei Übergewicht sehr sinnvoll sein.
- **Tuberkulose:** Alle körperlich stark schwächenden Krankheiten sind eine Gegenanzeige für das Heilfasten. Der Körper wird durch das Heilfasten ja zumindest vorübergehend etwas stärker geschwächt, was der ansonsten Gesunde gut wegstecken kann. Bei schweren Krankheiten geht das aber nicht mehr.
- **Krebs:** Es gibt einige euphorische Berichte über sensationelle Besserungen von Krebs im Heilfasten. Diese Fälle sind aber nicht gut dokumentiert und auch die Langzeitkontrollen fehlen. Es gibt andererseits aber auch Berichte, dass nach einem Heilfasten ein Krebs geradezu „explodiert“ ist. Bevor hier nicht Klarheit über Nutzen oder Schaden des Heilfastens besteht, lassen wir Krebspatienten in der Habichtswald-Klinik aus Gründen der Sicherheit nicht fasten. Ausnahme: Die akute Krebsbehandlung (Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung) liegt mehr als 6 Monate zurück und es gibt keine Hinweise auf ein Tumorrezidiv. Dann kann zur Schadstoffausleitung und zur allgemeinen Umstimmung ein Heilfasten angezeigt sein.
- **Schwere Erkrankungen und Zustand nach Operation:** Siehe Tuberkulose. Bevor ein den Körper durchaus belastendes Heilfasten begonnen wird, sollte der Körper die „alte Kraft“ in etwa wieder gewonnen haben, die Rekonvaleszenz sollte erfolgreich bewältigt sein. Nach schweren Operationen kann eine Wartezeit von 3-6 Monaten sinnvoll sein.
- **Antikoagulation:** Bestimmte Medikamente wie **Heparin** und **Marcumar** hemmen die Blutgerinnung. Die Wirkung dieser Medikamente kann im Heilfasten viel stärker ausfallen, so dass Blutungsgefahr besteht. Wird der Gerinnungswert Quick (bzw. INR) von einem erfahrenen Arzt täglich kontrolliert und die Marcumardosis angepasst, ist ein Heilfasten möglich. Unter Heparin sollte nicht gefastet werden. Die Einnahme von **ASS** (Acetylsalicylsäure) ist in der Regel unproblematisch. Auch hier kann es aber leichter zu Blutungen kommen, so dass ein in der Therapie mit ASS und im Heilfasten erfahrener Arzt diese Therapie steuern sollte.
- **Psychose und andere schwere psychische oder Geisteskrankheiten:** Dies sind strikte Gegenanzeigen für das Heilfasten, da hier die Reaktion des Organismus und der Psyche prinzipiell nicht vorhersagbar sind.

- **Schwere Depression:** Heilfasten hat in der Regel eine stimmungsaufhellende Wirkung. Es kann sogar zu einer Heilfasteneuphorie kommen. Es kann aber auch einmal Heilfastenkrisen geben, in denen es zu einer vorübergehenden Verschlechterung der Stimmungslage kommt. Besteht schon eine schwere Depression, könnte sich das fatal auswirken. Patienten mit leichten bis mittelschweren Depressionen können daher unter einer guten heilfastenärztlichen Betreuung (am besten in einer Heilfastenklinik) durchaus ein Heilfasten durchführen. Bei schweren Depressionen <http://www.1-depressionen.de/> oder bei Gedanken an Selbstmord darf vor Eintritt einer deutlichen psychischen Stabilisierung nicht und danach auch nur unter guter heilfasten ärztlicher Betreuung gefastet werden.
- **Essstörung:** Essstörungen jeder Art (z. B. Anorexie) stellen strenge Gegenanzeigen für das Heilfasten dar. Im Heilfasten selbst ist das Erlernen eines richtigen Essverhaltens nicht möglich. Essstörungen könnten sich im Heilfasten verstärken.
- **Leberzirrhose:** Bei einer schweren Leberfunktionsstörung wie einer Leberzirrhose kann diese im Heilfasten noch weiter beeinträchtigt werden. Sowohl die Entgiftungsfunktionen – im Heilfasten können viele angesammelte Schadstoffe aus dem abgebauten Körperfett anfallen – als auch die Synthesefunktionen der Leber können (nur bei stark vorgeschädigter Leber) im Heilfasten überfordert werden.
- **Hyperthyreose (Überfunktion der Schilddrüse):** Auch hier ist eine Verstärkung der Beschwerden denkbar. Der katabole Stoffwechsel (Abbau von Körpersubstanz), der im Heilfasten vorherrscht, wird durch eine Überfunktion der Schilddrüse noch einmal deutlich verstärkt. Diese Fehlfunktion sollte erst saniert werden, bevor man an ein Heilfasten denkt.
- **Kardiomyopathie und Myokarditis:** Eine schwere Herzmuskelerkrankung oder eine -entzündung stellen immer Gegenanzeigen für das Heilfasten dar, da es zu einer Verschlechterung der Herzmuskelleistung oder zu vermehrten **Herzrhythmusstörungen** (dies alles nur bei vorgeschädigtem Herz, nicht beim Gesunden) kommen kann.
- **Florides Ulkus (aktives Magen- oder Darmgeschwür):** Da Verschlechterungen eines Geschwürs im Heilfasten beschrieben sind, sollte dieses erst zur Abheilung gebracht werden, bevor ein Heilfasten begonnen wird.
- **Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) Typ I:** Da der Zuckerstoffwechsel im Heilfasten stark verändert wird, kann es zu lebensgefährlichen Unterzuckerungen kommen. Wenn überhaupt, sollten Typ I-Diabetiker nur in Heilfastenkliniken fasten, die mit Diabetes Typ I gute Erfahrungen haben.
- **Kinder im Wachstum:** Da das Wachstum und die Reifung des heranwachsenden Organismus beeinflusst werden könnte, sollte ein Heilfasten erst nach Abschluss des Körperwachstums begonnen werden.
- **Schwangere, Stillende:** Die schwangere oder stillende Frau benötigt ihre Nährstoffe für die Versorgung des heranwachsenden Kindes. Ein Heilfasten ist in dieser Situation nicht besonders günstig. Dazu kommt noch, dass im Heilfasten viele „Altlasten“ aus dem Körperfett mobilisiert werden. Mit diesen Schadstoffen würde dann das Kind belastet, was ebenfalls zu vermeiden ist.

- **Einnahme bestimmter Medikamente:** Aufgrund des im Heilfasten veränderten Stoffwechsels und der Kreislaufverhältnisse dürfen im Heilfasten manche Medikamente nicht eingenommen oder müssen in der Dosis reduziert werden.
 - Für **Insulin** besteht eine strikte Gegenanzeige im Heilfasten. Das Spritzen von Insulin beim Typ II-Diabetes wäre lebensgefährlich. Der Typ I-Diabetiker (s. o.) benötigt hingegen eine gewisse basale Insulinmenge. Wenn überhaupt, sollten insulinabhängige Diabetiker nur in speziell dafür eingerichteten Heilfastenkliniken fasten.
 - **Orale Antidiabetika** (z. B. Glibenclamid, Metformin) müssen im Heilfasten unbedingt abgesetzt werden, da eine lebensgefährliche Unterzuckerung (Glibenclamid) oder eine lebensgefährliche Azidose (Übersäuerung bei Metformin) die Folge sein könnte.
 - **Antihypertensiva** (blutdrucksenkende Medikamenten, z. B. **Beta-Blocker**, Entwässerungstabletten) müssen im Heilfasten deutlich reduziert oder sogar abgesetzt werden, da der Blutdruck im Heilfasten mitunter drastisch absinken kann. Dies sollte unter heilfastenärztlicher Kontrolle erfolgen.
 - Auch **andere Medikamente** müssen unter Umständen nach ärztlicher Rücksprache reduziert oder abgesetzt werden, da der Organismus im Heilfasten viel empfindlicher auf äußere, auch medikamentöse Reize reagiert.



Quelle: <http://www.rauchfrei.de/>

Abb. 3: Rauchen und Heilfasten passen nicht zusammen.

- **Mangelnde Einsicht:** Im Heilfasten gibt es einige Regeln, die fakultativ sind, d. h. sie **sollten** beachtet werden. Dies sind z. B. das Anlegen eines feuchtwarmen Leberwickels einmal pro Tag oder das Ölkauen zur Unterstützung der Entgiftung des Körpers. Andere Heilfastenregeln sind jedoch obligat, d. h. sie **müssen** befolgt werden. Dazu gehören z. B. der Verzicht auf jegliche Genussmittel wie Rauchen, Alkohol oder Koffein. Auch die Darmreinigung mit Glaubersalz oder Einläufen ist unabdingbar. Sollte jemand diese Regeln nicht beachten, ist es besser, das Heilfasten nicht zu beginnen oder nicht fortzusetzen.

aufgeschnappt und kommentiert – aufgeschnappt und kommentiert
Vorsicht: mitunter satirisch und polemisch!

Bewegung und Hormonverzicht senken das Erkrankungsrisiko

für Brustkrebs berichtet das Deutsche Ärzteblatt in seiner Ausgabe 4 vom 28.01.2011, S. B125. Die von der Deutschen Krebshilfe geförderte MARIE-plus-Studie zeigte folgende Resultate: vor allem Hormontherapie (19,4%) und mangelnde körperliche Aktivität (12,8%) erhöhen das Brustkrebsrisiko. Frauen könnten also ihr Brustkrebsrisiko nur mit diesen beiden Maßnahmen um ca. 30% senken.

Dr. med. Quintus Querulantius merkt hierzu an: In den Newslettern von Mai und Juni 2009 wurde auf Sinn und Unsinn von Krebsvorsorgeuntersuchungen hingewiesen. Der Nutzen der Mammographie ist – und da sind sich alle einig, die die statistischen Zahlen zu interpretieren vermögen – allenfalls marginal. Es werden aber Milliarden dafür ausgegeben. Wären diese nicht besser investiert, wenn man den Frauen Alternativen zur Hormontherapie aufzeigen würde und sie zu mehr Bewegung animieren könnte? Mit der Krebsvorsorgeuntersuchung kann man einen Krebs „nur“ schneller entdecken. Mit Bewegung und Hormonvermeidung kann man aber zahlreiche Krebsfälle verhindern!

Dr. med. Quintus Querulantius kann sich heute auch nicht aus der Politik heraushalten. Im letzten Newsletter hatte ich ja den Lügenbaron schon „abgeschrieben“ und dafür sowohl heftigen Gegenwind (daher jetzt meine Warnung vor Satire und Polemik in diesem Teil des Newsletters) als auch begeisterte Zustimmung erfahren. Da Zustimmung/Ablehnung sich im Verhältnis von 2:1 verhielt und die Ereignisse der letzten Woche meine Kritik bestätigten, kann es ja nicht so ganz verkehrt gewesen sein.

Der Baron hat nicht nur seinen Doktorvater bei der Promotion angelogen (1-2 Zitate kann man ja mal übersehen, aber nicht zahllose Zitate auf über 80 Seiten), indem er die Vorwürfe als „abstrus“ bezeichnete, sondern auch den Bundestag und die gesamte Bevölkerung. Dann ist er scheinbar zurückgerudert und hat zugeben müssen, was sich nun wirklich nicht mehr leugnen ließ. Mit seinem beschämenden Rücktritt hat er aber den Vogel abgeschossen: Nicht der Rücktritt ist schlimm (außer dass er zu spät kam), sondern dessen würdelose Inszenierung. Er hätte meinen Respekt gehabt, wenn er sich spätestens jetzt Asche aufs Haupt gestreut und sein massives Fehlverhalten (sowohl die Täuschung selbst als auch den Umgang damit) bedingungslos eingestanden hätte. Stattdessen stellte er sich selbst als Opfer der Medien dar. Damit verdient er meiner Ansicht nach nicht mehr Häm, sondern Mitleid, weil er eine große Chance (für sich selbst und seine persönliche Reifung) verpasst hat.

Warum ist mir das so wichtig und was hat das mit Medizin zu tun? Zum einen habe ich mich wirklich darüber geärgert, dass alle, die sich ernsthaft mit Wissenschaft beschäftigen, durch diese unglaubliche Täuschung verunglimpft werden. Der breite Protest von Doktoranden und Professoren beweist dies auch. Zum anderen geht es aber auch um unseren Umgang mit charismatischen Autoritäten – egal ob in Politik, Wissenschaft oder Medizin. Und genau hiermit haben wir Deutschen immer noch ein Problem. Trotz unserer Erfahrungen mit der ferneren und jüngeren Vergangenheit sind wir immer noch in einem Ausmaße autoritätsgläubig, wie es uns nicht gut tut.

Egal ob ein behinderter Kaiser oder ein verhinderter Kunstmaler – wenn in Deutschland jemand Charisma hat, dann schalten sich anscheinend alle Skepsisschaltkreise in unseren Gehirnen aus und laufen demjenigen kritiklos nach (damit möchte ich nicht den Baron mit den beiden vorgenannten verglichen haben, sondern unser aktuelles Volk mit früheren Generationen). Egal ob in Politik, Wissenschaft oder Medizin (davon ist auch die Naturheilkunde mit ihren manchmal skurrilen, charismatischen Gurus keineswegs frei) – wenn jemand etwas entschieden genug und mit der ganzen Macht seiner Autorität behauptet, glauben die meisten es unbesehen.

Ich habe im letzten Newsletter den Rücktritt des Lügenbarons vorhergesagt. Ich mache jetzt wieder eine Prophezeiung: In wenigen Jahren wird Gras über die Sache gewachsen sein, er wird sich eine Tube Gel ins Haar schmieren und dann wie Phönix aus der Asche auftauchen und seine zweite Karriere starten. Behalten wir es im Auge!

**Vorsicht: mitunter satirisch und polemisch!
aufgeschnappt und kommentiert – aufgeschnappt und kommentiert**

Auflösung der Quizfrage:

“Da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte“ Matth 4,2 (So wird übrigens korrekt zitiert, Herr Baron). Unsere heutige kirchliche Fastenzeit von Aschermittwoch bis Karsamstag soll daran erinnern und dauert 46 Tage. c) ist also richtig.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand)

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Veranstaltungshinweise

Im Mai findet in Potsdam, im Oktober in Freiburg ein Symposium zum wichtigen Thema **Vitamin D** statt (siehe auch mehrere Newsletter der Vergangenheit). Weitere Infos unter:
<http://www.ernaehrung-allergie.de/html/PDF/Symposium%202011/Symposium%202011.pdf>

Am 9.3. (Aschermittwoch) findet beim Radiosender HR4 von 10-11h eine **Hörerstunde** zum Thema „**Fasten**“ statt, bei der ich den Hörern Fragen beantworten werde.

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im April 2011:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

14.04.2011 „*Burnout – wenn Arbeit, Alltag und Familie erschöpfen*“

21.04.2011 „*Cholesterin: endlich Klartext*“

28.04.2011 „*Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen*“

Vorträge der Inneren Abteilung im März 2011:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

Achtung Raumänderung:

01.04.2011 „*Intuitives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen*“

Referentin: Frau Marina Lange

Kreativraum Erdgeschoss Alte Villa

08.04.2011 „*Stress und Stressbewältigung*“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

15.04.2011 „*Vitalstoffe – schädliche Abzockerei oder sinnvolle Nahrungsergänzung?*“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

29.04.2010 „*Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden*“

Referentin: Frau Anna Wilpert

Sind Sie an einem Aufenthalt auf der Inneren Abteilung unseres Hauses interessiert, Ihre Krankenkasse übernimmt dafür aber nicht die Kosten? Dann sind unsere preisgünstigen Programme für Selbstzahler vielleicht das Richtige für Sie:

Sie möchten wieder fit und vital für den Alltag werden?

Suchen Sie die besondere Kombination von medizinischer Behandlung, sportiver Bewegung und wohltuender Entspannung? Dann sind unsere Programme genau das Richtige für Sie. Sie werden von engagierten und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Rahmen einer von positiver und erholsamer Ausstrahlung geprägten Hotelatmosphäre unseres Hauses betreut.

Sie wohnen direkt am größten Bergpark Europas und werden zu schönen Spaziergängen inspiriert.

Genießen Sie die Besuche der zu uns gehörenden Kurhessen-Therme mit Solethermalbad, Sauna- und Solarlandschaft. Die Therme ist durch einen Lichttunnel direkt mit unserem Haus verbunden.

Sie erhalten kein Pauschalpaket, sondern ein individuell gestaltetes Therapieprogramm im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes, das heißt:

- kompetente medizinische Betreuung (Naturheilverfahren wie z. B. Phytotherapie, orthomolekulare Therapie, Homöopathie, Neuraltherapie, Akupunktur)
- aktivierende Gymnastik
- wohltuende Massagen
- entspannende Verfahren wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi, Yoga
- belebende Wasseranwendungen
- funktionelles Fitnesstraining
- 5 x wöchentlich Besuch der Kurhessen Therme (außer an Sonn- und Feiertagen)

Wir bieten Ihnen darüber hinaus weitere naturheilkundliche und schulmedizinische Leistungen an. Sie leiden an

- Burnout
- Bauchbeschwerden
- Herzinsuffizienz
- Herzrhythmusstörungen
- Koronarer Herzkrankheit (KHK)

und suchen eine Alternative bzw. Ergänzung zu Ihrer bisherigen Behandlung oder möchten eine zweite ärztliche Meinung einholen?

Wir bieten Ihnen auf der Inneren Abteilung eine gezielte Diagnostik, Ernährungsberatung, individuelle Diätformen und Nahrungsergänzungstherapie.

Burnout

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Sie fühlen sich überfordert? Sie haben keine Energie mehr? Tätigkeiten, die Ihnen früher leicht von der Hand gingen, fallen Ihnen schwer?

Vielleicht liegt dann bei Ihnen ein Burnout vor. Mittlerweile gibt es viele Burnout- Ratgeber auf dem Buchmarkt.

Psychologen, Lebensberater und Coaches nehmen sich dieses Problems an und können wertvolle Tipps geben bezüglich Lebenseinstellung, Arbeitsverhalten oder Zeitmanagement.

Wenig beachtet wird jedoch, dass zahlreiche Krankheiten (z. B. Blutarmut, Schilddrüsenunterfunktion) zur Erschöpfung maßgeblich beitragen können.

Noch weniger bekannt ist, dass ein Mangel an bestimmten Vitalstoffen (z. B. Magnesium, Kalium, Q10, DHEA, Ferritin, Zink) zu verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit führen kann.

Genussmittel (selbst in moderatem Maße) können unter Umständen ein Burnout verstärken.

Die oben erwähnten Spezialuntersuchungen kosten normalerweise ca. 100,00 Euro und sind bei uns im Preis (siehe „Preise“) enthalten (außer bei dem Programm für 75,00 Euro), wenn Sie einen Aufenthalt von mindestens 7 Tage buchen.

Weitere Naturheilverfahren (z. B. Homöopathie, Aromatherapie) tragen zu Ihrem inneren Gleichgewicht bei.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchungen liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen.

Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen.

Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch den Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

www.erschopfungszustand.de/burnout-syndrom/

Diagnostik bei Bauchbeschwerden

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis kann eine Stuhluntersuchung auf Stuhlflora, Verdauungsrückstände, Pankreas-Elastase 1, PMN-Elastase, Alpha 1-Antitrypsin, Gallensäuren, Gluten-Antikörper durchgeführt werden (ca. 185,- Euro).

Das Ergebnis der Stuhluntersuchung liegt nach 7 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen.

Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen ausführlichen Befundbericht mit Therapieempfehlungen.

Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie hierzu auch die Artikel von Herrn Dr. Schmiedel:

www.darm-erkrankungen.de

www.darm-erkrankungen.de/pankreasinsuffizienz/

www.gallen-blase.de

www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/

Diagnostik bei Herzinsuffizienz

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis sind eine Echokardiografie (ca. 120,00 Euro) und die Bestimmung von zusätzlichen Parametern im Blut wie NT-pro-BNP, Coenzym Q10, Carnitin und Vitamin D3 (ca. 125,00 Euro) möglich.

Aus neueren Studien ist bekannt, dass diese Werte für die Leistungsfähigkeit des Herzens und die Prognose für den Patienten von großer Bedeutung ist.

Sie haben in die konventionelle kardiologische Diagnostik bisher aber kaum Eingang gefunden.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen.

Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen.

Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

www.1herzinsuffizienz.de

www.herz-kreislauf-erkrankungen.de

www.herzrisiko.de

Diagnostik bei Herzrhythmusstörungen

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis erhalten Sie ein Langzeit-EKG (ca. 42,00 Euro) und die Bestimmung von Fettsäurestatus im Serum sowie Kalium und Magnesium im Vollblut (ca. 65,00 Euro).

Im Fettsäurestatus werden u. a. die für das Herz wichtigen Omega-3-Fettsäuren bestimmt.

Aus großen Studien ist bekannt, dass eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren das Risiko für einen plötzlichen Herztod durch Rhythmusstörungen um

30% - 50% mindert! Ein Kalium- und/oder Magnesiummangel begünstigt das Auftreten von Herzrhythmusstörungen.

Wichtig ist hier allerdings die Bestimmung von Kalium und Magnesium im Vollblut, da die übliche Serumuntersuchung viel zu ungenau ist. Obwohl diese Zusammenhänge bekannt sind, werden diese Untersuchungen in der konventionellen Kardiologie praktisch nie durchgeführt. Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen. Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen. Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen. Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel www.1-herzrhythmusstörungen.de www.herz-kreislauf-erkrankungen.de www.herzrisiko.de

Diagnostik bei Koronarer Herzerkrankung (KHK)

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“ Auf Wunsch und gegen Aufpreis erhalten Sie ein Belastungs-EKG (ca. 60,00 Euro), die Bestimmung der kardiovaskulären Risikofaktoren CRP hochsensitiv, Homocystein, Lipoprotein (a), Lipidperoxidation und Fibrinogen im Blut (ca. 115,00 Euro). Neuere Studien belegen, dass arteriosklerotische Erkrankungen nur zur Hälfte durch klassische Risikofaktoren wie Rauchen, Cholesterin oder Bluthochdruck zu erklären sind. Im Sinne einer ganzheitlichen Therapie bieten wir daher die Bestimmung und die Behandlung neuer Risikofaktoren aus dem Blut an. Aus dem Belastungs-EKG erhalten wir Informationen über belastungsinduzierten Sauerstoffmangel im Herzen, Belastungsbluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. Darüber hinaus wird Ihr Puls für ein individuelles Herz-Kreislauf-Training und eine optimale Fettverbrennung errechnet. Dies geht damit weit über konventionelle kardiologische Empfehlungen hinaus. Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen. Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen. Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen. Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel www.herzrisiko.de www.herz-kreislauf-erkrankungen.de

Heilfasten nach Buchinger

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“ Mit Heilfasten nach Buchinger haben Sie es in Ihrer Hand Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten in Richtung Heil und Heilung zu beeinflussen. Wir unterstützen Sie dabei. Auch bei Erkrankungen wie Asthma, Psoriasis, Rheuma, Arthrose oder Fibromyalgie hat sich ein Heilfasten als sehr hilfreich bewährt. Die Blutwerte bessern sich oft und das subjektive Wohlbefinden wird durch Reinigung und Entspannung in der Regel positiv beeinflusst. Die Einnahme von Medikamenten kann meist verringert oder ganz eingestellt werden. Sie gewinnen während des Heilfastens neue Einsichten über sich selbst in körperlicher sowie seelischer Hinsicht. Heilfasten ist somit ein außergewöhnliches Erlebnis. Oft erstaunlich für „Erstfaster“ ist das Fehlen von Hunger. Nach dem Heilfasten gehen Sie gestärkt zurück ins Alltagsleben und können ggf. eine neue gesündere Lebensweise beginnen. Die Einführung findet am Montag um 12.30 Uhr statt, d. h. Ihre Anreise sollte bis spätestens 11.30 Uhr erfolgen.

Am Dienstagmorgen entleeren Sie den Darm mit Glaubersalz.
Morgens trinken Sie Kräuter- oder Früchtetee mit Reismalz, mittags wird Ihnen eine warme Gemüsebrühe serviert, abends genießen Sie ein Glas Obst- oder Gemüsesaft.
Alle zwei Tage erfolgt eine Darmreinigung, auf Ihren Wunsch mit der intensiven Kolon-Hydro-Therapie (41,00 Euro).
Sie werden an jedem Wochentag ärztlich begleitet.
Nach (mindestens) fünf Tagen Nahrungskarenz erfolgt das Fastenbrechen und Sie werden langsam wieder an festere Nahrung gewöhnt.
Angenehme Massagen, Dauerduschen, Entspannungsübungen etc. sorgen begleitend für Ihr Wohlbefinden.
Lesen Sie auch den Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel: www.heilfasten-1.de

Preise für Selbstzahler (gesetzlich versichert)

Standard-Programm 115,77 Euro pro Tag

inklusive

- Übernachtung, Besuch der Kurhessen Therme 5 x wö. (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- einem ausführlichen ärztlichen Gespräch mit Festlegung der Therapie am Anreisetag sowie weiteren ärztlichen Gesprächen nach Bedarf
- einer Chefarztvisite
- einer Routine-Blutuntersuchung im Hauslabor
- einer Einzelkrankengymnastik pro Woche
- bis zu zwei Dauerduschen pro Woche
- bis zu zwei Massagen pro Woche
- bis zu acht Gruppenbehandlungen (z. B. Gymnastik, Walking) pro Woche
- Gerätetraining
- Teilnahme an Entspannungsverfahren und Meditationen

Classic-Programm 142,77 Euro pro Tag

inklusive

- Übernachtung, Besuch der Kurhessen Therme 5 x wö. (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- einem ausführlichen ärztlichen Gespräch mit Festlegung der Therapie am Anreisetag sowie weiteren ärztlichen Gesprächen nach Bedarf
- einer Chefarztvisite
- einer Routine-Blutuntersuchung im Hauslabor
- bis zu zwei Mal Einzelkrankengymnastik oder Kraniosakraltherapie pro Woche
- bis zu drei Dauerduschen pro Woche
- bis zu zwei Massagen oder Akupunktmassagen pro Woche
- bis zu acht Gruppenbehandlungen (z. B. Gymnastik, Walking) pro Woche
- Gerätetraining
- Teilnahme an Entspannungsverfahren und Meditationen
- psychologische Einzelgespräche
- ggf. Kolon-Hydro-Therapie
- ggf. Teilnahme an der therapeutisch geleiteten ganzheitlich orientierten Gruppe
- ggf. Teilnahme an der Kunsttherapie

Premium-Programm 220,77 Euro pro Tag

Zuzüglich zum Classic-Programm wohnen Sie im Komfortzimmer.

Diese Zimmer sind größer oder mit Balkon.

Im Preis enthalten sind außerdem:

- die Telefongrundgebühr
- die Garagengebühr
- ein Fernseher im Zimmer
- eine Tageszeitung nach Wahl
- Ayurveda-Kost auf Wunsch
- ein ärztliches ayurvedisches Beratungsgespräch
- die Taxifahrt ab ICE-Bahnhof Bad Wilhelmshöhe bei An- und Abreise, wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen
- Gepäckservice
- ein Bademantel leihweise

Preise für Selbstzahler (privat versichert und beihilfeberechtigt)

Programm für 75,00 Euro pro Tag (privat Versicherte und Beihilfeberechtigte) inklusive

- Übernachtung und Besuch der Kurhessen Therme 5 x wöchentlich (außer an Sonn- und Feiertagen)
 - Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
 - Persönliche Betreuung durch den Chefarzt der Inneren Abteilung, Herrn Dr. Schmiedel (erkundigen Sie sich bitte vor Ihrem Aufenthalt, ob Herr Dr. Schmiedel im Haus ist)
- Alle ärztlichen, therapeutischen, apparativen Leistungen sowie Laborleistungen werden ambulant (zu den üblichen Sätzen) nach GOÄ gesondert abgerechnet. Herr Dr. Schmiedel stellt eine Verordnung über die physikalischen Anwendungen aus, von der Verwaltung erhalten Sie darüber eine Rechnung.
- Alle Rechnungen können bei der privaten Krankenversicherung und den Beihilfen eingereicht werden (wir übernehmen keine Garantie für die volle Kostenübernahme).

Upgrade Komfortzimmer:

Diese Zimmer sind größer oder mit Balkon.

Im Preis enthalten sind außerdem:

- die Telefongrundgebühr
- ein Fernseher im Zimmer
- ein Bademantel leihweise
- eine Tageszeitung nach Wahl
- Ayurveda-Kost auf Wunsch
- ein ärztliches ayurvedisches Beratungsgespräch
- die Garagengebühr, wenn Sie mit Ihrem PKW fahren
- die Taxifahrt ab ICE-Bahnhof Bad Wilhelmshöhe bei An- und Abreise, wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen
- Gepäckservice

Rabatte für alle Programme:

- **Buchung von 7 Tagen: 1 Tag zuzüglich kostenfrei**
- **Buchung von 14 Tagen: 2 Tage zuzüglich kostenfrei**
- **Buchung von 21 Tagen: 4 Tage zuzüglich kostenfrei**